萩市民病院　山口県萩市椿 3460-3　TEL（0838）25-1200　FAX（0838）25-1201

さっちゃん通信 2014年12月1日号 Vol.114

病院ホームページ　http://www.hagicivilhp.jp/

← レントゲンフィルム搬送係のロボット「さっちゃん」。現在、充電期間中！！

高校生のための医業現場体験セミナー開催！！

山口県地域医療支援センターと山口大学医学部地域医療推進学講座が主催する「高校生のための医療現場体験セミナー 2014 in 萩」を 10 月 26 日（日）に萩市民病院で開催しました。

高校生を対象に、現場の見学と体験を通じて医療への理解を深め、医師をはじめ、医療職をめざす意欲を育むことが目的。参加した高校生は 17 名で、1 年生が 6 名、2 年生が 7 名、3 年生が 4 名。山口大学の医学部生 13 名がスタッフとしてがんばってくれました。

◇◇◇◇◇

受付を済ませ、ユニフォームに着替えて、午前 9 時 30 分からの開会式にのぞみ、その後、病院見学、体験実習を行い、医師や医学部生らと懇談しながらの昼食をはさんで、医師講話、体験実習の続き、質問コーナー、閉会式と、午後 4 時までいろんな経験を積んでいただきました。

病院見学では、CT・MRI・内視鏡などの画像診断部門と、薬局、救急外来、病棟、手術室などを回り、体験実習では 3 班に分かれ、

順に①心臓超音波検査、②採血・縫合、③バイタルサイン測定・気道確保といった実習メニューに取り組みました。

医師講話は、市民病院の循環器内科と小児科の医師 2 名が「医師を目指した経緯や医師としての思い・決意、若い皆さんに期待すること」などを熱く語りました。

◇◇◇◇◇

1 日を終えて、高校生の皆さんの感想は「質問コーナーでリアルな話が聞けて、自分のやる気とモチベーションアップにつながった」「めったにできない体験ができてよかった」「初めて医療機器に触れさせてもらった。皆さんが親切でとても楽しかった」「進路を考える上で、よい参考になった」「貴重な体験ができた。充実した意義ある時間だった」などの声が聞かれ、大変好評だったようです。

過疎化・高齢化が進む萩圏域においては、医師や医療職の確保が中長期にわたっての重要な課題です。若い人材を育成するきっかけづくりを今後とも推進していくべきとの思いを強くしました。

事務部長　中田 祐広

ご存じですか？「咳エチケット」

この言葉は、厚生労働省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために提唱したものです。現在はインフルエンザだけではなく、様々な呼吸器感染症の予防対策に用いられています。

ウイルスは咳（せき）により 2m から 3m は飛ぶといわれています。この範囲にいる人に感染する危険性があるので、それを防ぐための対策を「咳エチケット」と呼んでいます。

咳エチケットの方法としては・・・・・

① 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背（そむ）ける。
② 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てる。
③ 症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に努める。

などが挙げられます。

特に咳やくしゃみの時には、周りの人にうつさないためにも、できるだけ 1m 以上は離れた方がよいでしょう。また、マスクを使用する際には取扱説明書をよく読み、隙間ができないようにノーズクリップ（マスク上部についている針金みたいなもの）を鼻の形に曲げて、鼻の上からあごの下までしっかり覆いましょう。

さらに、症状がある人だけではなく、健康な人でもマスクをしっかりして、自分への感染を防ぐ必要がある場合もあります。

クリスマスイベントのご案内

平成 26 年 12 月 17 日（水）午後 3 時より、2 階患者食堂において、入院患者の皆様とそのご家族を対象にした CS※委員会による「クリスマス喫茶イベント」を行います。

当日は職員の手作りによるケーキのほか、コーヒー・紅茶などの飲み物を用意し、おなじみ「金琴管バンド」による演奏会等の催し物等も企画しています。

一足早いクリスマスですが、多くの方のご来場をお待ちしています。※CS＝Customer Satisfaction（顧客満足）の略。

年末・年始の外来診療について

年末の外来診療は 12 月 26 日（金）までとなります。平成 27 年は 1 月 5 日（月）より通常通り診療をいたします。外来の休診期間が例年より長くなりますので、ご注意をお願いします。**ただし、救急・急患はこの限りではありません。**

栄養科の地産地消

プロバイオティクス～ヨーグルト

クリスマスディナーの
「いちごヨーグルトゼリー」

プロバイオティクスって？

「プロバイオティクス」という文字を最近よく目にします。プロバイオティクスとは、人に良い影響をもたらす微生物のことで、その代表的なものがビフィズス菌や乳酸菌です。最近は「善玉菌を増やす食品」の総称として使われることが多くなり、ヨーグルト＝プロバイオティクスと思われがちですが、日本古来から食べられていた納豆、みそ、漬物も乳酸菌を含むプロバイオティクス食材の１つです。

プロバイオティクスはどのような働きをするの？

人の腸にいるビフィズス菌や乳酸菌は、腸内を酸性に保ち、悪玉菌の繁殖を抑える働きから善玉菌と呼ばれています。善玉菌が多い状態に保つことで便秘・下痢の予防、免疫機能の強化、感染の予防など、たくさんの効果が期待できます。そのためにも乳酸菌そのものを補っていくこと、菌の餌となる食物繊維がしっかり取れる食事が大切です。乳酸菌にはたくさんの種類がありますが、ほとんどは消化液に弱く、「生きて腸まで届く」のは難しいようです。しかし最近では、プロバイオティクスの研究が進められており、腸まで届く菌がたくさん見つかっています。この冬は、プロバイオティクスに注目して、元気に乗り切りましょう。

私のおすすめ！秋のあれこれ

須佐にある高山（こうやま）は標高 532 メートルで、古くは北前船の航海の目印でした。現在は山頂にテレビやラジオの中継所が設置され、頂上に上ると須佐湾を一望でき、展望台もあります。

この高山には国の重要有形民俗文化財と天然記念物があるのをご存じでしょうか。一つは宝泉寺というお寺の鎮守神、黄帝社に奉納された「須佐宝泉寺･黄帝社奉納船絵馬」です。これは北前船の船乗りや船主が須佐湾に寄港した際に、海上安全を祈願して奉納したものや遭難から無事帰還できたことを感謝して奉納されたもので、奉納した人が日本海側の広範囲にわたり、年代も江戸時代後期からが多いそうです。もう一つは「須佐高山の磁石石」です。これは山頂にある強い磁気を帯びた斑れい岩で、昭和 11 年に国の天然記念物に指定されました。この石は方位磁石が狂ってしまうほどの磁気を発していますが、なぜ磁気を帯びているかは様々な説があるそうです。

実は、この高山から望む須佐湾自体も国の名勝・天然記念物に昭和 3 年に指定されており、近くには大断層で有名なホルンフェルスがあります。平成 25 年の豪雨災害の際には流れ出た土砂で黄色くなりましたが、現在は元のきれいな風景が広がっています。

事務部　古谷　陽子

萩市民病院　外来診療担当医師一覧

平成26年12月1日現在

受付時間
午前8:30～11:30／午後13:00～16:30
診療時間
午前8:45～12:00／午後13:30～17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科		時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
総合診療科		午前		齊藤　裕之	齊藤　裕之	齊藤　裕之	
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤　文雄	米澤　文雄	安藤　みゆき	米澤　文雄	藤村　達大
			安藤　みゆき	刀禰　尚	藤村　達大	刀禰　尚	内田　耕資
			藤村　達大	内田　耕資		安藤　みゆき	
						内田　耕資	
		午後				石口　博智(大学)	
	神経内科	午前					佐野　泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本　賢治	松本　賢治	五嶋　敦史	松本　賢治	五嶋　敦史
	膠原病外来	午前	中村　浩士(大学)				
	糖尿病外来	午前/午後			幡中　雅行(大学)		
小児科	一般外来	午前	高橋　一雅	高橋　一雅	高橋　一雅	高橋　一雅	高橋　一雅
			藤本　洋輔	藤本　洋輔	藤本　洋輔	藤本　洋輔	藤本　洋輔
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓(第2) (藤原)	アレルギー (第1・2・4) (真方・長谷川・清水)
外科 (午後は手術)		午前初診	中村　丘	坂野　尚	中村　丘	坂野　尚	工藤　淳一
		午前再診			工藤　淳一	中村　丘	坂野　尚
整形外科 (午後は手術)		午前初診	瀬戸　隆之(大学)	手術のため休診	山縣　大樹(大学)		桑原　嘉一
		午前再診	桑原　嘉一		桑原　嘉一	桑原　嘉一	
放射線科検査		終日	米城　秀	米城　秀	米城　秀	米城　秀	米城　秀
麻酔科 (ペインクリニック)		午前		原田　英宜(大学)			
内視鏡検査		午前/午後	西村　純一(大学)	五嶋　敦史	松本　賢治	末永　成之(大学)	横田　恭之(大学)

※　午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の総合診療科・内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※　膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。
初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター　電話(0838)25-1235　※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混み合います。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。

さっちゃん通信ぼやきコーナー
（編 集 後 記）

当院で週1回、診療をしていただいている山口大学の中村浩士先生が11月16日（日）に萩図書館で講演されると聞きましたので、参加させてもらいました。存じ上げませんでしたが、先生は医学史もご専門とのこと。

講演のテーマは「萩城下町マラソンの源流～香川津二孝子」。香川津二孝子？まずこれが読めません。“かがわづにこうし”だそうです。1815（文化12）年、母の産後の病気平癒を祈願し、7日7夜断食して金比羅社に詣でた長男の権蔵と三男利吉の2人は、風雪吹きすさぶ満願の日、松本川の川岸で倒れ、絶命してしまったという事件。このことが今も美談として語り継がれています。

今回の講演では、祈りにも通じる二孝子の“走り”が萩城下町マラソンの源流といえるのではないかと見なし、二孝子が絶命した100年後、雨中で百年祭が執り行われ、余興として里程4里と5里のマラソン競争（ほとんどハーフマラソン!!）が開催されたと当時の新聞が報じたことも紹介されました。

来年は香川津二孝子の二百年祭です。　【中田】